

- особливості вольової сфери (лінощі, слабкий вольовий потенціал, байдужість);
- відсутність відповідальності за своє здоров'я;
- низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами;
- переоцінка значення звичної рухової активності для здоров'я;
- незадоволеність професійним і культурним рівнем фахівців (викладачів);
- нераціональне використання вільного часу;
- наявність шкідливих звичок. Так, нами виявлено, що 38,7% юнаків і 41,1% дівчат мають шкідливі звички (куріння);
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять;
- дискомфорт місць проведення занять.

Проведені дослідження лягли в основу вивчення структури зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою, закономірностей їх впливу на рівень рухової активності студентів і стан здоров'я, що дозволило виявити стимули до фізичного вдосконалення в системі організованих і самостійних занять у процесі фізичного виховання.

Список літератури

1. Герасимчук А. Ю., Українець І. В. Теоретичні підходи до методики формування потреб до занять фізичною культурою і спортом у студентів педагогічних вузів // Слобожанський науково - спортивний вісник, 2005. - № 8.-С. 72-73.
2. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 2- С. 50-53.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2006. - 512 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
5. Круцевич Т., Нестеренко О. Ставлення студенток до предмету „Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2004. - № 7. - С. 57 - 59.

Вектор активності в руховій діяльності студентської молоді

С.Г. Собко, доц., канд. пед. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

Вектором, завдяки якому молода людина керує своїм власним розвитком з урахуванням загальнолюдських цінностей та вимог суспільства, є її активність. О.М.Коберник розглядає категорію "активність" як найбільш загальне і широке поняття, у межах якого забезпечується психолого-педагогічна інтерпретація феноменів фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку особистості, яке узагальнює багатоаспектні рівні функціонування людини як по вертикалі, так і по горизонталі.

Використання модифікованої нами методики В.Е.Мільмана дозволило виявити деякі стійкі тенденції особистості, зокрема її активності, та створити уявлення про робочу (ділову) спрямованість особистості.

За результатами діагностування активності особистості виявили низьку її оцінку у 25,0% (113) досліджуваних, середню - у 52,7% (258), високу - у 22,3% (101).

Для оцінки обсягу рухової активності студентської молоді нами була використана Фремінгемська методика.

З метою визначення рівня рухової активності студентів проводився аналіз добової рухової активності, в результаті якого виокремлювались декілька позицій часових витрат: навчальна діяльність, сон, їжа, особиста гігієна, відпочинок лежачи, перегляд телепередач, робота за комп'ютером, читання літератури, відвідування кінотеатрів, праця в домашніх умовах, заняттях фізичною культурою і спортом.

Дослідження показали, що 79 - 81% часу від загального обсягу добової рухової активності складає звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (всі види фізичних вправ, пересування пішки і так далі) складає в загальному обсязі рухової активності лише 5 - 6%. Інші 10 - 13% складають працю в домашніх умовах і всі види пасивного відпочинку.

Слід зазначити, що затрати часу на різні види добової рухової активності у юнаків і дівчат практично не відрізняються. Виняток становить лише пасивний відпочинок і заняття фізичними вправами, тривалість яких дещо вища у юнаків.

Структура добової рухової активності студентів складається з базового рівня - 9,2 години, сидячого рівня - 4,2 години, малого рівня - 8,3 години, середнього - 2,1 години і високого - 0,35 години.

Оптимальний показник індексу фізичної активності за Фремінгемського методичного - 42 бали, що передбачає 8 годин на базовому рівні, 8 годин - на сидячому, 2 години - на рівні малої фізичної активності і 3 години - на рівні високої фізичної активності.

Базовий рівень рухової активності досліджуваного контингенту складає в середньому 564 хв. (9,4 години), що відповідає 9,4 бала індексу фізичної активності (ІФА). Сидячий рівень рухової активності досліджуваного контингенту складає в середньому 240 хв. (4 години), що відповідає 4,4 бала ІФА. Індивідуальні коливання на цьому рівні - від 30 хв. до 450 хв. Найбільше часу студенти приділяють малому рівню рухової активності - 510 хв. (8,5 годин), що оцінюється в 12,6 бала ІФА.

Показники середнього і особливо високого рівня рухової активності зовсім незначні. Так, середній рівень рухової активності складає 115 хв. (4,6 бала ІФА -8%), а у 18 студентів цей рівень не зафіксований зовсім. Рухова активність на високому рівні відмічена всього у 17 студентів (від 10 хв. до 150 хв.), що всього складає 1,1% від добової рухової активності студентів (1,3 бала ІФА).

Таким чином, добова рухова активність складає 32,3 бала ІФА. Від 38 до 42 балів ІФА зареєстрований у 4 студентів, від 34 до 38 - у 24 осіб, від 30 до 34 балів ІФА - у 45 досліджуваних. У 27 студентів цей показник був нижчий 30 балів.

Відтак, за результатами дослідження визначено середній рівень загальної активності та недостатній об'єм рухової активності студентської молоді, що є наслідком нераціонального розподілу ними часу в режимі дня. Це, в свою чергу, підтверджує висунуте раніше нами твердження про те, що активність особистості не є незмінною, вродженою якістю людини, потребує формування і розвитку; організація діяльності студентської молоді вимагає необхідності включення в режим дня заходів, що сприятимуть збільшенню їх рухової активності.

Список літератури

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 508 с.
2. Коберник О.М. Життєва активність учнів сільської школи: зміст, складники та індикатори // Педагогіка і психологія. - 2000. - №4. - С. 51 - 60.

3. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 195 с.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Рыбковский А.Г. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал: Спеціальний випуск за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". - Донецьк, ДонНУ. - 2008. - № 1. - С. 94 - 100.

Обласний теоретично-практичний семінар "Школа безпеки" як оновлена форма роботи з дітьми та підлітками в позаурочний час з основ здорового та безпечного способу життя Кіровоградського відділення всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки"

Н.Я. Суздальцева

*Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області,
Кіровоградське відділення Всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки"*

У березні 2010 року на базі навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області в рамках обласного теоретично-практичного семінару "Школа безпеки" як оновлена форма роботи з дітьми та підлітками в позаурочний час з основ здорового та безпечного способу життя" силами Кіровоградського відділення Всеукраїнського дитячого руху "Школа безпеки", педагогічного колективу навчально-методичного центру проведено семінар для викладачів загальноосвітніх навчальних закладів області з предметів "Основи захисту Вітчизни", фізичної культури, педагогів позашкільних закладів, керівники та тренери районних та міських осередків КВ ВГДР "Школа безпеки. Одним із важливих, є питання роботи позашкільного закладу з батьками з профілактики дитячого травматизму.

Попередження дитячого травматизму вихованців багато залежить від сім'ї. Життєвий досвід батьків, їхній авторитет у сім'ї надає велику допомогу в профілактиці травматизму.

Робота закладу освіти з батьками в цьому напрямі може бути дуже ефективною, оскільки інтереси сім'ї і позашкільного закладу в збереженні здоров'я учня співпадають.

Організатором цієї роботи повинен бути педагогічний колектив закладу.

Види цієї роботи різноманітні і визначаються досвідом та ініціативою педагогів:

- розширення кругозору батьків щодо створення здорових і безпечних умов навчання, праці, відпочинку дітей;
- залучення батьків до активної профілактики травматизму дітей;